

広報

かみす

Kamisu public relations

2026年

3/1

No.453

神栖
ディスカバリー

File
33

特集

仏像修復師

地域の宝を未来へつなぐ



市公式
LINEは
コチラ

木の香りが漂う工房で、約3メートルの仁王像が静かに修復されています。
市内に拠点を構え、全国の文化財を守る仏像修復師を紹介します。

Pick up

- 2026年度以降実施を見直す事業 P6
- 2026年度神栖市奨学生の追加募集 P7
- 有料広告募集中! P7

AR

広報かみすが動き出す

【COCOAR】アプリをダウンロードし表紙にスマートフォンをかざしてください。詳しくは10ページ



【COCOAR】





神栖デイスカバリ―

File
33

特集

仏像修復師

「地域の宝を未来へつなぐ」

私たちが目にする古い仏像の多くは、何度か修復の手を加えられながら、今日まで大切に伝えられてきました。その仕事を専門におこなうのが仏像修復師です。今回は神栖市内の工房を訪ね、仏像修復への思いや技術に迫ります。



仏像への興味が一生の仕事に

伊谷勇哉さん、青野真澄さん夫妻が市内に工房を開いたのは約5年前のことです。仏像修復師は国内にわずか100人ほどしかおらず、あまり馴染みのない遠い存在と感じつつ訪問しましたが、仏像修復師となつたいきさつを尋ねると、興味深いエピソードが次から次へと繰り出され、すぐに2人の話に引き込まれました。伊谷さんは奈良県出身。父親が仏師で修復もしていたため、幼い頃からその仕事を間近に見てきたそうです。「お絵描きといえば仏像を描くし、戦隊ヒーローは全然知らないのに仏像の名前だけは詳しいような子



仏像を修復する工房。中央には2体の仁王像



大きさに圧倒される仁王像の手



仁王像は足の指先まで力強い



仏像の後ろで光を表す「光背」を修復する青野さん

どもでした。小学生になると父のものと簡単な手伝いをしたこともあります。ですから高校卒業後は、迷わず東京藝術大学(藝大)で文化財修復を学ぼうと、心に決めていました」

青野さんは日本大学芸術学部で彫刻を学び、仏像に関心を持ったのは大学3年のときです。伊谷さんの影響を受け、古美術研究旅行に参加。興福寺国宝館の金子啓明館長の授業を受けたことや、室生寺の菩薩像と出会ったことが転機となりました。「学んだことを社会で実践したいと思い、藝大大学院1年の時に会社(一般社団法人仏像修復舎)を設立し、修了と同時に2人で茨城のお寺を回って営業活動を始めました。初めて仕

事をくださったのが行方市にある常光院のご住職さんです。それをきっかけに、途切れることなく修復依頼をいただけるようになりました」

藝大大学院で研究を続ける予定だった伊谷さんを説得したこと、工房用に購入した香取市の物件を断念したことなど、紆余曲折の末に、青野さんの実家にある倉庫を改装して2人の仕事スタートしました。

互いの得意分野を生かして

実は2人とも修復だけでなく、仏像制作も手がけています。「仏像制作は、彫る技術や造形に関する理解が深まるため、修復をする上でも非常に勉強になります」と青野さん。

修復の技術は時代とともに進化しており、年2回開催されている文化財保存修復学会でも、新しい修復技法や材料の研究発表、新たな試みが20年後30年後の維持にどう役立っているかの検証報告などがおこなわれているそうです。2人は常に情報を更新しながら、より良い修復を追求しています。

大切にしている三原則

仏像というのは文化財の中でも少



欠損した部分を制作する伊谷さん

※民法上は夫妻同一氏ですが、仕事上それぞれの氏を名乗っています

仏像修復の
主な流れ



1.仏像の形態を手がかりに慎重に解体 2.劣化を防ぐため、木に専用の素材を注入して材質を強化。さらに虫食い穴に充填剤を注入
3.破損や欠損した部分を制作 4.仏像を組み上げる 5.修復した部分が周囲と馴染むよう彩色

特別な存在です。お寺に代々伝わるものは信仰の対象であり、古美術商では美術品として扱われます。そのため依頼主によって修復の方向性は異なりますが、その中でも揺るがない文化財修復の三原則があると教えてくれました。

「二つ目が当初部優先で、造立当初の部分を守ること。二つ目が尊容の回復で、現状維持にとらわれず破損や欠損した部分を補足すること。三つ目が可逆性で、修復した部分のちに以前の状態に戻せるようにすること。この三つを大切にしています。また、私たちの仕事は修復して終わりではなく、その内容を後世に伝える役割も重要です。そのため、お預かりしたときの状態から、各工程の作業や使った材料など、すべて記録を残しています。それが後世に修復をする際の貴重な手がかりとなります」

初仕事となった常光院・不動明王立像の「修理報告書」を見せてもらうと、損傷状態や修復内容が写真や図を含めて非常に緻密に記録されていました。台座の裏の銘記が明治期の補修で塗りつぶされたことや、後補（後世の補修）による光背の造形や色が適切ではないことも判明。修復後

は見違えるような姿となっています。

修復の工程を見学！

次に工房を見学しながら主な修復工程について聞きました。工房の中央に横たえられているのは、鎌倉時代に制作された総高約3メートルの巨大な仁王像です。新潟県のお寺から搬入する作業も自分たちでおこないました。解体は伊谷さんが最も気を遣う作業です。「簡単に外れないこともありますし、表面が彩色で覆われていると、どの方向へどの順番を外せばよいか分かりません。仏像の形状などから手がかりを探り、彩色を傷つけないよう慎重に解体します」。その後、脆くなった木に注射器でメチルセルロースを注入して材質を強化する「含浸」という作業や、虫食い穴に充填剤を注入する作業をおこないます。さらに、歴史知識と彫刻技術を駆使して欠損した部分を補作。元どおりに組み上げて、最後に修復した箇所が周囲と馴染むように古色（古く見せる

見違えるような姿となった常光院「不動明王立像」





熱ゴテを使って「光背」を修復



仏像に合わせて色を調合



仏像制作も手がける



伊谷さん青野さん夫妻と子どもたち

彩色)などを施して仕上げます。

もう一つ、作業台の上には金や青で彩色された光背が置かれています。これは古河市にある寺の秘仏の一部。12年に一度のご開帳に向けて応急修理をしているところで、クリーンングや剥落止めは青野さんが得意とする作業です。「彩色の塗膜が剥がれた下に膠水(膠を水で薄めたもの)を注入し、上から熱ゴテで押さえます。この熱ゴテは修復するものの形状に合わせて、真鍮を叩いて自作したものです」。後から補足したという部分を間近で見ても、どこに手を加えたのか分からないくらい、きれいに馴染んでいました。

世間の注目を浴びた新発見

仏像修復の難しさは、解体してみなければ分からないことが多い点で

す。表面はきれいでも、塗膜を剥がすと虫食いだらけで木材がスポンジ状になっていることも珍しくないそうです。一方、解体したことによって新発見につながる面白さもあります。仏像の胎内に納められた古文書も、できる限り自分たちで読み解くのだそうです。

中でも、岐阜県・川崎山薬師寺の観世音菩薩像の修復では、世間の注目を集める発見がありました。「江戸時代の制作と伝わっていましたが、搬入した仏像を見て、平安時代の制作かもしれない」と思い、後補の塗膜をすべて剥がしたところ、やはり直感どおりだったことが判明しました。1本の木を削りだす一木造りの技法は、平安時代の仏像の特徴です。江戸時代の補足が平安時代の造形と合っていないだったので、当初の姿

に近くなるよう修復しました」と振り返る青野さん。

この発見は新聞記事となり、各務原市は観世音菩薩像を市重要文化財に指定。それを記念し『修復で目覚めた平安後期の仏像 聖観音菩薩立像』と題して同市で特別公開され、伊谷さんが記念講演をおこないました。

地域の宝を守り続けるために

仏像修復のやりがい、2人は次のように話します。「お寺で一番大切にしているものを、会ったばかりの私たちを信じて託してください。その勇気に応えなければ」と思い、数百年という歴史の重みを感じながら作業をしています。仏像を予約するときには緊張感あふれる面持ちだったご住職さんも、修復が完了して仏像を出迎えるときには、すっかり表



平安時代の作と判明した川崎山薬師寺「観世音菩薩像」

情がなごんでいて、あなたたちに預けてよかった」と言っていただけるのは本当にありがたいですね。お寺で魂入れに立ち会う瞬間は、とても感激します」

今後の目標について、「修復した仏像が、観光につながったり地元への愛着を喚起したりして、社会に役立つことを願っています。もう一つは、文化財の指定解除になって朽ちていくだけの廃寺がある現実を知ってもらい、一人でも多くの方に文化財を守ろうという意識を持っていただけるよう活動していきます」と語ってくれました。

4月からは、初めて神栖市内にあるお寺の仏像修復を手がけることが決まっています。「私たちの仕事は、古くからあったものを、ずっと先まで残せるようにすること。実際に残していくのは、その仏像を大切に思うお寺や地域の人たちです」という2人。皆さんがこれから仏像に出会うとき、2人の仏像に込めた心に思いを馳せることで、新たな感動を刻む体験となることでしょう。

2026年度以降実施を見直す事業

行財政改革の一環として、次の事業の見直しをおこないます。

| 事業 | 見直し方針 | 問合せ先 |
|-------------------|---|--|
| 広報紙発行 | 4月15日号の発行後、月2回から月1回の発行に縮小 | 広報戦略課 TEL0299-90-1123 |
| FMかしま 「かみす放送局」 | 3月27日(金)の放送をもって終了 | 広報戦略課 TEL0299-95-7577 |
| 神之池 パターゴルフ場 | 3月31日(火)をもって廃止  | 文化スポーツ課 TEL0299-77-7529 |
| ココくんポイント | 3月31日(火)をもって廃止 残ったココくんポイントは、「かみすポイント」にすべて移行します。かみすポイントと現在お使いのカードは、これまでどおり神栖ポイントカード加盟店で利用できます。 なお、2025年度に市が発行したクーポン券は、その有効期限まで使うことができます。 また、高齢者の運転免許証自主返納に対する支援内容が、次のとおり変更となります。 4月1日申請分から 市内タクシー利用券18,000円分(300円券×60枚)  詳しくは、市ホームページをご確認ください | 政策企画課 TEL0299-90-1120 市民協働課 TEL0299-90-1171 防災安全課 TEL0299-90-1131 |

※議会の議決状況により、内容が変更となる場合があります

2026年度

神栖市奨学生の追加募集

問 学務課 TEL0299-77-7347



市では、経済的な理由で修学が困難な学生に対し、奨学資金を貸与または給与します。

条件など詳しくは市ホームページをご覧ください。

出願受付期間=4月1日(水)~15日(水) 午前9時~午後5時(土・日曜日を除く)

受付場所=学務課

※必要書類は4月15日(水)まで、学務課、波崎教育事務所または市ホームページで入手可能

貸与(大学、専門学校生など)

資格=2026年度に、学校教育法に基づく「大学」「専門学校」「高等専門学校」に修学予定の方

定員=12人

貸与額=月額35,000円

【飯田愛子奨学基金】

市奨学資金の貸与を申し込んだ方に、入学一時金も貸与しています。

貸与額=50万円

※入学初年度のみ申請可

給与(高校生)

修学後の返還は不要です。

資格=次のすべてを満たす方

●保護者が生活保護を受けている、またはこれに準ずる

●2026年度に高等学校に就学予定

定員=1人

給与額=月額7,000円

※予算の議決状況により、内容が変更となる場合があります



有料広告募集中！

問 広報戦略課 TEL0299-90-1123

☒koho@city.kamisu.ibaraki.jp



市では、広報かみす・ホームページの有料広告を募集しています。あなたのお店や会社をPRしてみませんか？

広報かみす

発行日に新聞折り込みで配布しているほか、市内の公共施設・コンビニ・スーパーなどでも入手できます。

発行部数=27,600部

設置施設=約150カ所

新聞折込=21,600部

申込可能号=6月1日号~2027年5月1日号 ※1日号のみの発行となります

広告枠数=10段 ※表紙と裏表紙を除く

色=2色

規格

●半段：46mm×85mm

●1段：46mm×175mm

掲載料

●半段：15,000円

●1段：30,000円

申込方法=申込書と広告原稿を持参または電子メールで送付

申込期限=3月27日(金)

※募集枠数を超えた場合は、市内の事業者を優先し、抽選で決定します

ホームページ バナー

市ホームページ全体の1カ月のアクセス数は、約15万件！(2024年実績)

トップページのバナーをクリックすると、広告主のホームページが表示されます。

広告サイズ=縦60ピクセル×横150ピクセル

データ容量=10KB以内

データ形式=JPEG、PNGまたはGIF(動画不可)

広告枠数=10枠

掲載料=月額20,000円

申込方法=申込書とバナーデータを電子メールで送付

申込期限=掲載希望月の2カ月前(先着順)

※災害などの緊急時は、事前の予告なく広告が表示されなくなる場合があります



メクテック株式会社からバスケットボールの寄贈

茨城ロボッツの地域貢献活動「M-HOPE ～みんなの希望～」の一環として、メクテック株式会社から、市内中学校にバスケットボール80球を寄贈いただきました。

M-HOPEとは、子どもたちのために、バスケットボールを楽しめる環境づくりをする寄贈プロジェクトです。



市内チアダンスチームが全国大会に出場

チアダンスチーム「PSP DANCE CREW」が、昨年11月に開催された東京大会で優秀な成績を収め、12月に開催された第9回日本リズムダンス選手権に出場しました。

両大会の結果報告に訪れたチームに対し、市長は「今回の結果で満足せず、神栖や日本を代表するようなチアダンスチームを目指して、頑張ってください」と激励しました。

市少年軟式野球スポーツ少年団が全国大会に出場

市内少年軟式野球スポーツ少年団の各団6年生で結成された「神栖U-12」が、昨年11月に開催された関東大会で優秀な成績を収め、1月に開催されたCBS少年軟式野球「6年生選抜大会」全国大会に出場し、ベスト4進出の素晴らしい成績を残しました。

市長は、「日頃の練習の成果がこの結果につながったと思います。中学生になってもぜひ頑張ってください」と激励しました。



ピックルボール世界大会に出場

市内在住の津島 ^{たくみ} 巧さんが、昨年9月に開催された日本代表選考大会で優秀な成績を収め、10～11月に開催されたピックルボールワールドカップ 2025に出場しました。

報告に訪れた津島さんに、市長は「神栖市から日本代表選手が輩出されることはとてもうれしい。今後も、競技の発展と競技人口の増加を目指して頑張ってください」と激励しました。



子どもたちが植えたチューリップ in夢のひろば須田

須田幼稚園、須田小学校の子どもたちや花と緑の会の皆さんが植えた約2万球のチューリップが、今年も色とりどりの花芽を整えながら、開花の日を待ちわびています。

ご家族やお友達と、写真撮影や公園散策をお楽しみください。また、ごみの持ち帰りなど観賞マナーを守りましょう。



まなびの広場 

Kan Kan Kan インフォメーション

公民館、図書館、歴史民俗資料館からのお知らせです



若松公民館

☎・問 Tel.0479-46-1115



矢田部公民館

☎ Tel.0479-48-3311



みんなで歌おう！！歌声広場オンステージ

ピアノとギターの演奏に合わせて、みんなで楽しく歌いませんか？

「春の小川」「四季の歌」「北国の春」など季節に合わせた童謡や昭和歌謡を歌います。

日時＝3月18日(水) 午前11時45分～午後0時30分

対象＝市内在住・在勤の方

申込方法＝電話または窓口

休日の小さな音楽会

ロビーでミニコンサートを開催しています。

日時＝毎月第3土曜日 午後1時30分～2時

3月21日(土)

市内在住の19歳による、エレクトーンの演奏をお届けします。

2段の鍵盤と足鍵盤から繰り出される、まるでオーケストラのような多彩な音色とリズムをお楽しみください。

出演＝須之内 陽向

予定曲＝ネコふんじゃったRock'n Roll

人生のメリーゴーランド

天城越え ほか



中央図書館・うずも図書館

☎ 中央図書館 Tel.0299-92-3746
うずも図書館 Tel.0299-90-5302

◇図書館の雑誌スポンサー募集

約120タイトルの中から雑誌を選び、スポンサー名と広告を掲載できます。スポンサー料として雑誌の購入代金を負担していただきます。対象は中央図書館・うずも図書館いずれかの所蔵雑誌に限ります。詳しくは広告掲載希望館へお問い合わせください。

〈雑誌一年間分の代金の例〉

- 料理雑誌 8,040円
- 健康雑誌 19,200円
- ビジネス誌 44,100円など



◇プチ図書館ボランティア募集

ボランティア活動の第一歩として、図書館の仕事をお手伝いいただける方を募集します。家族や友達同士での参加も大歓迎です。

内容＝学校から返却された本の拭き作業

日時＝3月14日(土) 午前10時30分～正午

場所＝中央図書館 定員＝30人程度(当日受付)

※床に座って作業しますので、座布団などをご持参ください

市の人口 男………48,225人(-41)
 ()内は前月比 女………45,090人(-58)
 ※2026年1月 合計………93,315人(-99)
 末日現在 世帯数…45,050世帯(-42)

市役所 Tel.0299-90-1111
 波崎総合支所・防災センター Tel.0479-44-1111 ホームページはコチラ



| 水 wed | 木 thu | 金 fri | 土 sat |
|--|--------------------------------|--|-----------------------------|
| 4 ●図書館館内整理(全館休館) | 5 | 6 ●らっこちゃんタイム(2・3歳児向けおはなし会)…中央図書館 ●おはなし会…中央図書館 | 7 ●こども映画会…中央図書館 |
| 11 ●離乳食教室(予約制)…保健センター | 12 | 13 ●おはなし会…矢田部公民館 | 14 ●雑誌リサイクル…中央図書館 |
| 18 ●らっこちゃんタイム(2・3歳児向けおはなし会)…矢田部公民館 | 19 ●発達相談(予約制)…保健センター | 20 <休日当番医> にへいなかよしクリニック Tel.0299-77-8181 | 21 ●こども映画会…中央図書館 |
| 25 | 26 | 27 | 28 ●献血…DCM神栖店 |
| 1 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">市民相談</h2> <p>市のどの部署に相談してよいか分からないときは、 「困りごとサポート室」へ Tel.0299-77-7616(平日 午前8時30分～午後5時)</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> | | | |



電子書籍

3月1日号の
 広報かみす

コチラの二次元コードから電子書籍サイト「かみすイーブックス」が開きます



広報かみすが動き出す

1 アプリをダウンロード・起動



[COCOAR]



2 表紙にスマホをかざす。特集の関連動画が楽しめる



日曜開庁

**3月 8日
22日**

毎月第2・4日曜日
午前8時30分～午後5時15分
事前に取り扱い業務を
ご確認ください。

休日当番医

—— 診療時間 ——
午前9時～午後4時

受診前に必ず当番医にお問い
合わせください。

ホームページを
ご覧ください



休日当番薬局

ホームページを
ご覧ください



かみす健康 ダイヤル24

24時間年中無休
健康・医療相談
TEL0120-1331-69

オレンジカフェかみす

☎・☎ 長寿介護課
TEL0299-91-1701

認知症の方やその家族などがお
茶を飲みながら交流する場です。
個別相談も受け付けます。



カミスココくん

LINE
絵文字



新発売!

| 日 sun | 月 mon | 火 tue |
|---|-------|--|
| 1 〈休日当番医〉 武藤小児科医院 Tel.0299-96-0611 | 2 | 3 ●農業用産業廃棄物(プラ)収 集(波崎地域)受付8:30~11:00 …JAなめがたしおさい波崎選 果場 |
| 8 〈休日当番医〉 すずきクリニック Tel.050-3526-0278 | 9 | 10 ●発育栄養相談(予約制)…保 健センター、はさき保健・交流 センター |
| 15 〈休日当番医〉 白十字総合病院 Tel.0299-92-3311 | 16 | 17 |
| 22 〈休日当番医〉 かみす消化器内視鏡クリニック Tel.0299-92-8000 ●一般映画会…中央図書館 | 23 | 24 ●オレンジカフェかみす13:30 ~15:30…保健・福祉会館(先 着15人) |
| 29 〈休日当番医〉 神栖済生会病院 Tel.0299-97-2111 | 30 | 31 |

水質検査 毎週月曜日(祝日を除く)

固環境課 TEL0299-90-1146
午前9時～午後2時
市民生活課 TEL0479-44-6490
午前8時30分～正午
※専用容器は随時配布しています

「協働のまちづくり推進事業」の取り組み

地区などの地域組織や市民団体が自主的・自発的におこなう公益的・公共的な活動を支援しています。この制度を活用して、地域の活性化に取り組んでいる2つの新たな団体の活動を抜粋して紹介します。

シニアのための健康セミナー 実行委員会

昨年10月、かみす防災アリーナで「シニアのための健康セミナー」が開催されました。

セミナーでは、感染症予防についての大学教授の講話や伝統芸能である剣舞の披露のほか、俳優の野村将希さんをゲストに健康体操などがおこなわれました。

当日を楽しみにしていたシニア世代の方も多く見られ、体操をしたり市民音頭を踊ったりするなど、会場全体が一体となるイベントとなりました。



神栖の和ハーブを守る会

1月に、はさき生涯学習センターで「和ハーブティーワークショップ」が開催されました。

当日は、和ハーブに興味を持ったさまざまな世代の方が参加し、自分好みのオリジナルの和ハーブティーを作り、香りや味を楽しむ様子が見られました。

同会では、ワークショップなどをおして和ハーブに興味を持ってもらい、市内に自生している和ハーブの保護活動を進めています。



地区加入促進ブースの設置～地区加入の魅力発信～

☎ 市民協働課 Tel.0299-90-1171

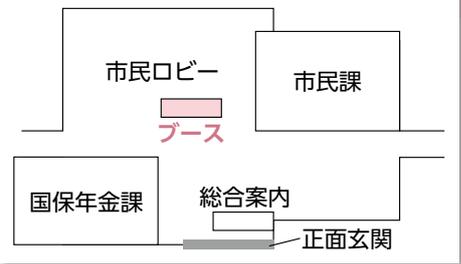
地域とのつながりの重要性や地区のイベントの様子などを発信する特設ブースを設置します。

市役所に来庁した際は、ぜひお立ち寄りください。

期間＝3月2日(月)～31日(火)

時間＝午前9時～正午、午後1時～4時

市役所(本庁舎1F)



かみす し
神栖を知ろう！



外国人向け市内バスツアー

【申し込み・問い合わせ】
 市国際交流協会事務局(政策企画課内)
 TEL0299-90-1120
 ✉ kikaku@city.kamisu.ibaraki.jp

内容

市内の有名な場所や知ってほしい施設にバスで行きましょう。ボランティアが簡単な日本語でわかりやすく紹介します。桜の花も見られるかもしれません。興味がある人はぜひご参加ください！詳しくは市ホームページをご覧ください。

日時

3月29日(日)
 午前8時30分～午後4時
 ※集合場所によって、時間が違います

集合場所・時間

- 神栖市役所(午前8時30分)
 - 平泉コミュニティセンター(午前8時45分)
 - うずもコミュニティセンター(午前9時)
 - 若松公民館(午前9時15分)
 - 矢田部公民館(午前9時30分)
 - はさき生涯学習センター(午前9時50分)
- ※集合時間は変わることがあります

行き先

シーサイドパーク、1000人画廊、平成物産パーク港公園、神之池緑地、息栖神社、息栖にぎわいテラスなど
 ※天候により行き先が変更になることがあります

対象

市内在住、在勤、在学の外国籍の人
 ※小学生以下は保護者同伴、中学・高校生は保護者の同意が必要

定員

30人くらい(1グループ最大4人まで)
 ※申し込み多数の場合は抽選

持ち物

昼食、飲み物、地面に座る時に敷くものなど

申込方法

電話、電子メール、またははいばらき電子申請・届出サービスで申し込み

申込期限

3月16日(月)



4月からの通所型短期集中サービス参加者募集

申・問 長寿介護課 TEL0299-91-1701

転倒予防や健康に関すること(栄養・口腔ケア・認知症予防など)を学び、リハビリの専門職のアドバイスのもと、楽しみながら体操をします。
 関節に痛みのある方や持病を抱える方でも、その方に合った体操ができます。

| 場所 | 担当地域 | 日時(全10回) |
|---------|------------------------|----------------------------------|
| 保健・福祉会館 | 第1圏域 主に溝口より北・西の地域 | 4月9日～6月11日の毎週木曜日 午前10時～11時30分 |
| 若松公民館 | 第2圏域 主に知手・東和田～太田・須田 | 4月7日～6月23日の毎週火曜日 午後2時～3時30分 |
| 矢田部公民館 | 第3圏域 主に矢田部より南 | 4月10日～6月12日の毎週金曜日 午後2時～3時30分 |

対象＝市内在住の65歳以上で、要支援1・2の方または介護予防・生活支援サービス事業対象者の方など
 ※通所サービス利用者を除く
 費用＝1,000円 ※乗り合いタクシー利用者はその都度別途100円
 定員＝10人(初めての方を優先)
 持ち物＝動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、眼鏡など
 申込方法＝電話または窓口
 申込期限＝各教室開始日の2週間前

※申し込み手続きに時間がかかる場合があります。
 詳しくはお問い合わせください

お元気ですか？

保健師です



3月は、寒暖差による自律神経の乱れ、花粉症、環境の変化によるストレスなどで、睡眠不足になりやすい季節です。この機会にご自身の睡眠を見つめ直してみませんか？

必要な睡眠時間の目安は…

適正な睡眠時間は年代や個人によって異なります。厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、年代ごとに次の睡眠時間を推奨しています。

- **成人**：6時間以上
- **高齢者**：床上時間が8時間以上にならないこと
- **子ども**：小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足が続くことで、私たちの健康や日常生活に次のような悪影響が生じる可能性があります。

- **生活習慣病のリスクが高まる**
- **太りやすくなる**
- **集中力が低下する**
- **感情のコントロールが困難になる**
- **風邪をひきやすくなる**
- **頭痛やめまいがする**

☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

いい睡眠で健康づくり

今日からできる良質な睡眠習慣

- **スマホなどは就寝1時間前から使用を控える**
ブルーライトが睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌に影響を及ぼします。
- **カフェインやアルコールを控える**
就寝前の摂取は避け、からだを自然な休息状態に導きましょう。
- **眠る1時間半前に入浴をする**
入浴により深部体温の調整や血行改善など、よりよい睡眠が促されます。
- **規則正しい生活リズムを整える**
朝の光を浴びることで体内時計をリセットし、自然な睡眠を促します。
- **眠る前にストレッチをする**
リラックスできるストレッチで、副交感神経を活性化させることができます。ハードなトレーニングは逆効果です。

睡眠は時間だけでなく、質も大切です。自分に合った睡眠習慣を見つけることが健康への第一歩です。自分の睡眠を見つめ直し、健康的な生活を目指しましょう。

消費生活センター 通信



新生活のスタートでつまづかないために・・・ ～初めての一人暮らしで気をつけたい5大消費者トラブル～

3月は新大学生や新社会人などが一人暮らしを始める時期です。初めての一人暮らしでは、若者がこれまで経験したことのないさまざまな契約を自分自身ですることになり、中には複雑な契約や高額な契約もあります。新生活のスタートで、気をつけてほしい消費者トラブルを紹介します。

退去時の原状回復などの住宅の賃貸借トラブル

- ☑ 契約書類や精算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求める

引っ越しや不用品回収などの引っ越し関連トラブル

- ☑ 契約時は約款をよく確認し、価格とサービス内容も十分に検討する
- ☑ 不用品を違法に回収する事業者に注意！

新生活を狙った訪問販売トラブル

- ☑ 業者が突然訪問し勧誘されても、その場ですぐに契約せず、家族や身近な人に相談する

- ☑ 不要な契約であれば、きっぱり断る
- ☑ 訪問販売で契約した場合はクーリング・オフできる場合もある

新生活でも気をつけたい、もうけ話トラブル

- ☑ うまい話に飛びつかない！
- ☑ 知り合った相手から「簡単に稼げる」などと勧誘されても、うのみにしない

スマホやネット回線などの通信契約トラブル

- ☑ 料金プランやサービス内容の説明をしっかりと受ける
- ☑ 転居時にネット回線契約を変更する際にも、契約条件などをよく確認する

契約で悩んだとき、商品やサービスについて疑問や不審を感じたときは、お気軽にご相談を！

消費生活センター

Tel.0299-90-1166(相談専用)
平日(午前9時～正午、午後1時～5時)

このページでは神栖市の
様々な情報をご案内します

かみす ナビ



暮らし

市議会定例会

円議事課

Tel 0299・90・1172

ぜひ市議会の傍聴にお越しください。

会期日程 3月5日(木)～24日(火)
※会期日程や傍聴など、詳しくはお問い合わせください



手続きに行く前に！ スマホで「申請ナビ」に入力を

円市民課

Tel 0299・90・1181

引越の際に必要な届出書や住民票の交付申請などの各種申請書を、事前にスマホや窓口にあるタブレットを使って作ることができます。

あらかじめ申請ナビを利用し入力しておく、待ち時間の短縮にもつながり便利です。3～4月は、住所変更の手続きが多くなり、待ち時間が1～2時間となることもありま。時間に余裕を持ってお越しください。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

対象の手続き

- 転入届(他市区町村から神栖市への引越)
- 転居届(神栖市内での引越)
- 転出届(神栖市から他市区町村への引越)
- 印鑑登録申請
- 住民票・戸籍・印鑑登録証明書の交付申請
- マイナンバーカードに関する各種申請



転出届はマイナポータルで

円市民課

Tel 0299・90・1181

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで転出届の手続きができます。神栖市の窓口へ出向くことなく、転出届を提出できますので、ぜひご利用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



証明書の取得はコンビニで！ マイナンバーカードがあれば、簡単・便利

マイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)で、住民票などの証明書を取得できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



時間 午前6時30分～午後11時
※メンテナンス日などを除く
取り扱い証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書、戸籍の

附票の写し、課税証明書(2025年度分)

※コンビニ交付の利用には、利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)が必要です

問合先

● 住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書に関すること

市民課 Tel 0299・90・1140

● 課税証明書に関すること

課税課 Tel 0299・90・1134

医療費助成制度 マル福・神福のご案内

円国保年金課

Tel 0299・90・1143

新中学1年生分の受給者証を3月下旬に送付します。受給者証の裏面をよく読み、正しくご利用ください。所得の確認ができない方には更新通知を郵送します。通知に従って手続きをお願いします。

送付対象 2013年4月2日～

2014年4月1日生まれの方

※重度心身障害でマル福・神福をお持ちのお子さんは、6月末更新です

豊かな老後をサポート！ 農業者年金

閩農業委員会事務局
Tel 0299・90・1173

農業者年金は、自分が積み立てた保険料とその運用実績により、将来受け取る年金額が決まる積立方式の年金です。

加入要件

● 60歳未満の国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事している方

● 年間60日以上農業に従事する60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者

保険料は月額2万円（最高6万7千円）

※1000円単位で選べます

※35歳未満で一定の要件を満たす方は、月額1万円から加入できます
※いつでも金額の見直しや脱退・再加入ができます

おすすめポイント

● 保険料は全額、社会保険料控除の対象となります
● 終身年金で80歳前に亡くなった場合、死亡一時金が支給されます

● 認定農業者など一定の要件を満たす方は、保険料の国庫補助があります

J Aでも申込可能

詳しくはJ Aなめがたしおさいにお問い合わせください

神栖支店 Tel 0299・92・3881
波崎支店 Tel 0479・48・0005

市中小企業事業資金融資制度

閩企業港湾商工課
Tel 0299・90・1182

本制度（自治・振興金融制度）は、地元中小企業者に対し、事業資金の融資とその保証を市があっせんする制度であり、本融資により生じる利息の一部や保証料についても、市が補助をおこなっています。4月1日（水）から、融資期限が最長10年に変更され、併せて補助内容が一部変更となります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

補助内容

● 対象融資の返済開始から3年間の利息の100%（年利1%上限）を補助
※年利1%未満の場合は、支払済利



息に相当する額が補助されます

海浜温水プール臨時休館

閩海浜温水プール
Tel 0299・97・1177

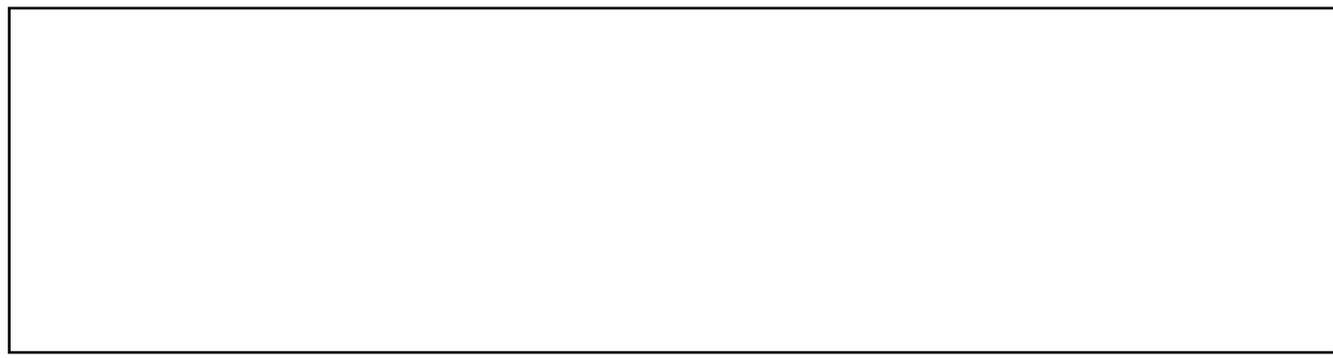
水の入れ替え清掃および施設内修繕のため、次の期間休館します。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

期間 3月10日（火）～29日（日）

2026年 人身交通事故発生件数(1月末日現在)

| | 発生件数 | 死者数 | 負傷者数 |
|-----------------|------|-----|------|
| 市内 | 17 | 0 | 21 |
| 市内増減 (前年同月比) | -5 | 0 | -3 |
| 県内 | 543 | 10 | 665 |
| 県内増減 (前年同月比) | 3 | -2 | -18 |



市内小・中学校体育施設の開放

園文化スポーツ課

TEL 0299・77・7529

開放施設Ⅱ市内小・中学校の体育館、柔道場、剣道場、卓球場、校庭(小学校のみ)

利用期間Ⅱ4月13日(月)～2027年2月28日(日)

※学校閉庁日を除く

※学校行事などにより施設が利用できない場合があります

利用時間Ⅱ次の時間帯のうち2時間以内

体育館など室内

●平日Ⅱ午後7時～9時

●土・日曜日Ⅱ午前9時～午後9時

(小学校)、午後5時～9時(中学校)

校庭(土・日曜日、小学校のみ)

●5～10月Ⅱ午前9時～午後5時

●11～4月Ⅱ午前9時～午後4時

※学校により利用時間が異なる場合があります

申込方法Ⅱ申請紙に必要な事項を記入し、文化スポーツ課、または市民生活課に提出

※申請紙は市ホームページで入手

可能

申込期限Ⅱ3月13日(金)

※対象団体など詳しくは、市ホームページをご覧ください



講座・教室

心ころを元気にする講演会

園障がい福祉課

TEL 0299・77・5117

FAX 0299・77・5844

3月は仕事や学校などで、新年度の生活準備などもあり、不安を抱えやすい時期です。大きな不安やつらい・悲しい気持ちを抱えたとき、その気持ちとどう付き合っていくかをテーマに講演会を開催します。

※事前申し込み不要。手話通訳者の配置あり

日時Ⅱ3月17日(火) 午後1時30分～3時30分

場所Ⅱ保健・福祉会館

講師Ⅱ入江 杏氏(文筆家)



林野火災警報・注意報の運用開始

☎ 鹿島地方事務組合消防本部 TEL0299-97-3608

林野火災を未然に防止するため、「林野火災警報」「林野火災注意報」の運用が始まりました。警報が発令された場合、次の火の使用については、制限することが義務となります。

また、注意報が発令された場合は、努力義務となります。

火の使用の制限



- 山林、原野などにおいて火入れや喫煙をしないこと
 - 煙火(花火)を消費しないこと
 - 屋外において火遊び、たき火、可燃物の付近で喫煙をしないこと
 - 残火(たばこの吸い殻を含む)、取灰または火粉を始末すること
- ※詳しくは鹿島地方事務組合ホームページをご覧ください

バドミントン教室

期間=4月8日~29日の水・金曜日
(全7回) 午後6時30分~8時40分

場所=武道館

対象=一般、ジュニア(新小学4年生以上) ※競技年数が3年未満の初心者 定員=各20人

費用=一般5,000円、小学生3,000円、小学生親子7,000円

申込期限=3月29日(日) 午後5時
☎ 武道館 TEL0299-96-7700

スポーツ少年団団員募集

新学期に向けて「なにかスポーツを始めたい」と考えている皆さん、スポーツ少年団に参加してみませんか？

興味のある方はぜひ見学に来てください。



☎ 武道館 TEL0299-96-7700

サッカー

- 軽野サッカー ● 息栖サッカー
- 横瀬サッカー
- 大野原サッカー ● FC波崎
- 土合FC ● フォルサ太田サッカー
- 神栖サッカークラブジュニア



少林寺拳法

- 少林寺拳法茨城神栖

柔道

- 神栖柔道

ミニバスケットボール

- 横瀬ミニバス ● 息栖ミニバス
- 神栖ツインズミニバス ● 軽野ミニバス
- 植松ミニバス
- 神栖リトルモンスターズミニバス
- 波崎ミニバス



剣道

- 波崎剣道教室

軟式野球

- 神栖ブルーウェーブ ● 波崎ウイングス
- 波崎ジュニアーズ ● 神栖マリーンズ



ソフトテニス

- 神栖ソフトテニス

体操

- 神栖ジュニア体操

空手道

- 神栖空手道 ● JKA神栖空手道



特別講演会 女性の活躍が日本を救う！

日時=3月18日(水) 午後2時~3時30分
 場所=かみす防災アリーナ
 定員=200人(申込多数の場合は抽選)
 講師=伊藤 聡子氏(キャスター)
 申込方法=市商工会ホームページ
 申込期限=3月9日(月) 午後5時
 ☎市商工会 Tel.0299-92-5111

かみすスポーツクラブ 会員募集

子どもから高齢者まで、誰でもスポーツを楽しめます。
 内容=スポーツ吹き矢、ファミリーバドミントン、ボッチャ、ヨーガ、健康体操、ノルディックウォーキング、卓球、カヌーなど
 対象=小学生以上
 費用=2,000円(別途年会費あり)
 ☎かみすスポーツクラブ
 Tel.0299-93-0040

グラウンド・ゴルフ協会 会員募集

活動内容=月例会(年10回)、大会(年20回)、遠征大会など
 場所=神之池グラウンド・ゴルフ場
 対象=市内在住・在勤の方
 費用=4,000円(年会費)
 申込方法=費用を添えて武道館または協会事務局へ
 ☎・☎かみすスポーツクラブ内
 グラウンド・ゴルフ協会
 Tel.0299-93-0040

健康シェイプアップ教室

期間=4月1日~2027年3月31日の毎週水曜日(全49回) 午後7時~8時
 場所=市民体育館、海浜温水プール
 対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上
 定員=25人(先着順)
 費用=月額2,000円
 申込方法=窓口
 申込開始=3月7日(土)
 ☎・☎武道館 Tel.0299-96-7700

土合体育館スポーツクラブ

期間=4月2日~2027年3月4日の毎週木曜日(全40回) 午前10時~11時
 場所=土合体育館
 対象=市内在住・在勤の方
 定員=30人(先着順)
 費用=年会費2,000円、参加費1回500円
 申込方法=電話
 申込開始=3月4日(水)
 ☎・☎土合体育館
 Tel.0479-48-0019

アクアビクス教室

期間=4月11日~6月13日の土曜日(全10回) 午前10時~10時50分
 場所=海浜温水プール
 対象=市内在住・在勤の高校生以上
 定員=25人(先着順)
 費用=5,000円
 申込開始=3月6日(金)
 申込方法=電話
 ☎・☎海浜温水プール
 Tel.0299-97-1177

硬式テニス教室

期間=4月11日~6月13日の土曜日(全6回) 午後1時15分~3時15分
 場所=海浜庭球場
 対象=市内新小学3年生以上
 定員=50人(先着順)
 費用=4,000円
 申込開始=3月11日(水)
 申込方法=電話
 ☎・☎海浜温水プール
 Tel.0299-97-1177

ソフトテニス教室

期間=4月19日~6月21日の日曜日(全6回) 午前9時30分~11時30分
 場所=海浜庭球場
 対象=市内新小学3年生以上
 定員=40人(先着順)
 費用=4,000円
 申込開始=3月12日(木)
 申込方法=電話
 ☎・☎海浜温水プール
 Tel.0299-97-1177

ジュニアバレーボール教室 生徒募集

期間=4月~2027年2月の土曜日
 申込期間=3月3日(火)~15日(日)
神栖教室(午後1時~4時)
 定員=市内新小学4~6年生の女子各10人(先着順)
 ☎武道館 Tel.0299-96-7700
波崎教室(午前9時~正午)
 定員=市内新小学4~6年の男女各20人(先着順)
 ☎土合体育館 Tel.0479-48-0019



総合防災訓練

ココくんポイントの
付与対象事業です



防災安全課 TEL0299-90-1126

東日本大震災から3月11日で15年が経過します。

復興が進み、日常生活の中では、震災の記憶が遠いものとなりつつあります。そこで、あらためて災害時の適切な避難行動の確認をおこないましょう！

訓練当日は、防災行政無線などで避難訓練情報などをお知らせしますので、最寄りの避難所まで原則徒歩で避難してください。

日時

3月15日(日) 午前9時～10時 ※雨天決行

対象地域

市内全域

訓練会場

市内の全指定避難所(福祉避難所を除く)38カ所
※詳しくは市ホームページをご覧ください

訓練想定

茨城県沖を震源とするマグニチュード8.0クラスの地震が発生。神栖市では震度6強を観測し、大津波警報が発表されることを想定した、津波避難訓練を実施します。

訓練内容

| 内容 | 時間 | 場所 |
|---------------|----------|-----|
| 津波避難訓練 | 午前9時～10時 | 全会場 |
| 避難所開設・避難者受入訓練 | | |

※今回は、ペット同行避難の訓練は実施しません
※訓練の内容は変更となる場合があります
※(株)バカんとの実証実験として、避難者の電子受付をおこないます

訓練の中止について

- 災害発生や市内に警報などの気象情報などが発表された際は、状況により訓練を中止することがあります
- 訓練の中止は、防災行政無線や防災ラジオ、市公式LINEなどでお知らせします

※市公式LINEの友だち登録がお済みでない方は、ぜひ登録をお願いします

第16回

文化スポーツ課 TEL0299-77-7495

神栖市美術展 開催



今年度も、美術創作活動に励んでいる市民の皆さんから、数多くの力作が寄せられました。

絵画、書、写真、工芸(陶芸)の各部門の作品を展示しています。ぜひご来場ください。

日時

3月4日(水)～8日(日)
午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)

場所

かみす防災アリーナ



写真の部 会員賞

「幻想のミツマタ」沼田 洋

第15回
神栖市美術展
受賞作品
(2025年3月開催)



絵画の部 会員賞
「神之池散歩」
山田 恵里



工芸(陶芸)の部 会友賞
「泥彩皿」鈴木 京子



書の部 会員賞
「臨 杜家立成雜書要略」
村田 貴子